

## Qual o seu nível de Pressão ?

Dan Reiland

Qual é sua pressão sangüínea? Isto realmente importa. Eu, certamente, não sou médico, mas o conhecimento geral na área médica aceita algo entre 12/8 como sendo uma pressão "ótima" para uma vida saudável. Pressão alta ou hipertensão estaria em 14/9. Pressão baixa ou hipotensão seria alguma coisa como 9/6. Ambas, pressão alta ou baixa pode levá-lo a ter condições desfavoráveis de saúde.

Há um conceito similar em liderança quando se trata de pressão. Sempre existirá pressão se você for um líder. É normal. Não tente escapar. Se você estiver liderando experimentará pressão o tempo todo.

Mas com o que se pareceria se a pressão fosse muito alta? Quais são os sintomas? Quais são alguns dos seus efeitos? Como você sabe se a pressão está muito alta? Como na sua pressão sangüínea, ela é diferente para cada um, mas há certos indicadores que dão a você a idéia de que os níveis estão ficando muito altos. Por exemplo, quando a pressão começa a ficar mais alta do que deveria você pode experimentar um excessivo ou implacável estresse. Se a pressão é muito alta sua perspectiva ou julgamento pode se tornar imperfeitos. Você pode tornar-se desencorajado ou impaciente ou ainda frustrado por longo período de tempo e, possivelmente, desanimado por pequenas coisas. Pressão alta não é sempre desencadeada por um "grande problema" mas pode ser o resultado de várias pequenas coisas deixadas pendentes, particularmente se elas dizem respeito às relações.

O que seria uma nível de pressão muito baixa para um líder? O ponto interessante aqui, é que muito poucos líderes irão diagnosticar a si mesmos com uma pressão de liderança baixa, mas ela é mais comum do que você pensa. Alguns indicadores são a falta de motivação, estagnação ou ficar parado no caminho já conhecido. Isto não significa que você não está trabalhando arduamente, mas que você está fazendo as mesmas coisas com as mesmas pessoas, da mesma forma de novo e de novo. Você pode experimentar uma redução na criatividade ou sem condições de agir de forma apropriada tendo como resultado a falta de produtividade. Sem pressão (positiva ou negativa, interna ou externa) não há razão para realizar coisa alguma. E sua liderança morrerá.

Eu acredito que você possa categorizar pressão em três grupos.

### **Pressão Pessoal**

Esta é o tipo de pressão que todos nos conhecemos e experimentamos em áreas como finanças, saúde e relações. Isto é pessoal, mas comum em meio a todos nós. Sob qual tipo de pressão pessoal você está vivendo neste momento? Ela parece ser algo maior do que você é capaz de suportar? Você está lidando com ela ou a está ignorando? Você está atacando-a de uma forma saudável?

### **Pressão Profissional**

Pressão relacionada ao trabalho é uma combinação complexa e multi-camada de expectativas. Existem expectativas de seu chefe sobre desempenho e

expectativas que você mesmo coloca em si mesmo para ter sucesso. Existem expectativas da organização como as reuniões obrigatórias (que chatice) assim como as questões culturais. E há expectativas da congregação sobre a forma como o pastor deve viver, servir e liderar. Todas estas são pressões reais e não importa quem você é e quão bom líder você é.

Existe um outro número de pressões profissionais tais como sobre ter um balanço nas prioridades e a tensão sobre como alocar os recursos. De qualquer forma que seja visto, trabalho traz pressão e especialmente se você for um líder.

### **Pressão Privada**

Pressão privada pode ser tanto pessoal quanto profissional ou ambas. O ângulo aqui é que Deus o chamou para suportar a pressão sozinho por um tempo. Isto não é comum, e é raro que ela estenda-se por um longo período de tempo, mas todos os líderes experimentam uma pressão privada. Pode ser uma situação difícil com sua equipe, ou uma decisão mais importante como mudar a igreja de local. Ou talvez você esteja tendo uma batalha a respeito de um sermão delicado que Deus colocou no seu coração para ser feito para a sua congregação. Em todos estes exemplos, você não está sendo forçado a ser você mesmo, mas algumas vezes a essência da liderança é carregar a carga sozinho e tomar uma difícil decisão.

Então ..... Sentiu a pressão? Se sim, continue lendo.

Mesmo que tanto a pressão alta quanto a baixa possam ser um problema perigoso para um líder, eu focalizarei a atenção na pressão alta da liderança neste artigo. Sua habilidade de encontrar e sustentar a paz quando sob pressão vai ajudá-lo a liderar com segurança, produzir resultados, atrair pessoas para você, gostar do seu ministério e viver uma vida saudável. A seguir há um simples guia para diminuir sua pressão de liderança a um nível saudável, através do encontro da paz em meio às suas responsabilidades de líder.

#### **1. Tenha uma perspectiva própria**

Quando meu pensamento desvia-se a pressão cresce. Quando perco a perspectiva sobre o que é real e o que é certo, a pressão aumenta. Minha passagem favorita para meditar sobre isto e ajudar a normalizar a pressão da liderança está em Filipenses 4:6-9.

*<sup>6</sup> Não andeis ansiosos por coisa alguma; em tudo, porém, sejam conhecidas diante de Deus as vossas petições, pela oração e pela súplica, com ações de graça. <sup>7</sup> E a paz de Deus que excede todo o entendimento, guardará os vossos corações e as vossas mentes em Cristo Jesus. <sup>8</sup> Finalmente, irmãos, tudo o que é verdadeiro, tudo o que é respeitável, tudo o que é justo, tudo o que é puro, tudo o que é amável, tudo o que é de boa fama, se alguma virtude há e se algum louvor existe, seja tudo o que ocupe o vosso pensamento. <sup>9</sup> O que também aprendestes, e recebestes, e ouvistes, e vistes em mim, isso praticai; e o Deus da paz será convosco.*

Pensar correto é essencial e a oração é o caminho para um pensar correto. Quando uma forte pressão de liderança atinge-o, entretanto, você pode sentir-se como num beco sem saída. À medida em que a pressão aumenta, sua forma de pensar pode sair dos trilhos, a pressão continua a aumentar. Então, além de orar, eu procuro um sábio e, às vezes, difícil conselheiro para ajudar-me no processo de ganhar uma perspectiva apropriada. Eu acrescentei a palavra "difícil" à idéia do conselheiro porque não ajuda se

alguém que me ama e preocupa-se comigo não me disser a verdade ou não for capaz de forçar-me a prestar atenção nalgum ponto.

Mais freqüentemente do que não, o problema (pressão) não é tão grande quanto parece. E, mesmo se ele for grande, ele não bloqueia sua habilidade de resolver o problema. Perder sua perspectiva, entretanto, vai impedi-lo de descobrir uma solução criativa.

Eu poderia contar a você histórias sobre pressão sob as quais eu estou vivendo, mas em lugar disto, deixe-me perguntar a você algumas questões e dar algumas recomendações para iniciar. Você está sentindo-se naufragando? Você tem experimentado uma alta pressão sem parar por algum tempo para relaxar? Você está inseguro sobre o que fazer? Se você respondeu estas questões com um sim, tente os seguintes passos. Primeiro, escreva todos os problemas, e então coloque-os em ordem de prioridade. Apenas isto já pode ajudá-lo a descobrir que a lista não é tão longa quanto você pensava. Então ore, muito. Entregue sua lista a Deus. Seriamente. Você é Seu filho e sua igreja, então eles são problemas dEle. Deus quer você no jogo das soluções, mas não sem Ele. Faça sua parte mas deixe-O agir. Então, conecte-se com duas ou três pessoas que você respeita e que sejam líderes sábios e deixe-os aconselhá-lo. Isto não é uma solução, mas vai criar o clima para ajudá-lo a baixar a pressão e começar a resolver os problemas.

## **2. Identifique seu sistema de descarga**

Não importa quão bom líder você é, você precisa de uma válvula para baixar a pressão de sua vida. Sem ter uma válvula de alívio, nenhum líder pode submeter-se a pressão alta por longo período sem sofrer conseqüências de abandonar, jogar a toalha ou demitir-se. Não desista. Há esperança – eu prometo.

O sistema de alívio de pressão é diferente para cada líder, mas deixe-me explicar o que este alívio ou sistema não é. ( Um sistema é uma coleção de válvulas de descompressão simples). Não é a ausência de fazer alguma coisa. Fazer nada é uma escolha errada. Este é o pior movimento (ou não movimento) que você pode ter.

Ele pode ser qualquer coisa desde buscar alguma ajuda até submeter-se a uma sessão de massagem. Quais são suas válvulas de alívio? A maioria dos líderes precisam de duas ou três coisas feitas regularmente para escalam as montanhas mais altas. Pode ser uma simples partida de tênis ou golfe ou mais complexas como uma sessão ou duas com um psicoterapeuta. Eu? Eu faço massagem e tenho um sábio conselheiro, mas não sempre a mesma pessoa! John Maxwell freqüentemente dá-me sábios conselhos, mas há um limite quando se trata de massagem!

E a seu respeito? Pode ser que você apenas precise de alguma ajuda. Peça-a!! Não tente lidar com a pressão por si mesmo. Isto é uma bobagem como se você descobrisse que tem pressão sanguínea alta e recusasse a tomar o remédio que o médico prescrevesse. Peça ajuda.

## **3. Esteja atento à pureza**

Este ponto pode ser uma surpresa para você. Se você não está vivendo uma vida pura como Cristo modelou, você experimentará uma espécie de dissonância emocional e espiritual que o impede de experimentar a paz de Deus e, como conseqüência aumenta os seus níveis de pressão.

Sua visão da vida importa. Honestidade conta. Integridade é um problema real. Se você "apenas flerta" com o sexo oposto é um grande problema. Onde você vai na internet pode ser extremamente perigoso. Você já pegou a idéia. Existem algumas pressões na vida que nós precisamos encarar, mas nós não precisamos complicá-las sem fim sacrificando nossa paz através de respingos ou de um mergulho no pecado.

O ponto que quero destacar é que você absolutamente irá aumentar o nível de sua divina paz e como consequência reduzir o nível de pressão ao viver uma vida pura. Não uma vida perfeita – em desespero que aumenta a pressão! Mas a vida que agrada a Deus.

Eu espero que este artigo o ajude. Eu tenho estado com um número grande de líderes recentemente que estão com sérios níveis de alta pressão e assim, eu pensei que isto poderia ser útil para você também ... vai que você precise.

---

Texto originalmente publicado em inglês por The Pastor's Coach – 07 de setembro de 2006. Processo de autorização formal para veiculação no Brasil em andamento. The Pastor's Coach é um boletim periódico enviado àqueles que o subscrevem.

Liderança Ministerial é uma publicação periódica sem vínculo denominacional com o objetivo de compartilhar artigos de interesse para membros da liderança de sua Igreja. Para solicitar sua inclusão ou exclusão da lista de distribuição, escreva para [wzuccherato@yahoo.com](mailto:wzuccherato@yahoo.com)

Tradução para o português Wilson R. Zuccherato